

TIMETABLE 2019.9.16-23

9/16(Mon)			9/23(Mon)		
STUDIO1	STUDIO2	BIKE	STUDIO1	STUDIO2	BIKE
11:00 30 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 11:00~12:00 YUIKO・YUTA			23日はALL New Release DAY! 24日~30日 NewRelease week☆ GRIT, CYCLEを除くレギュラークラスはNewRelease を実施します。チームティーチもあり☆お楽しみに! (10/1~すべてNewReleaseとなります)		
12:00 30 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 12:15~13:15 YUTA			12:00~13:00 ATSUSHI LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ NEW	12:00~12:45 RYOSUKE LES MILLS RPM NEW	
13:00 30 LES MILLS BARRE バー 13:30~14:00 KIMI			13:15~14:00 ATSUSHI LES MILLS BODYATTACK ボディアタック NEW		
14:00 30 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 14:15~15:15 KIMI・MIHO	14:20~15:00 RYOSUKE LES MILLS THE TRIP		14:15~14:45 TAKA&NISSY LES MILLS GRIT ATHLETIC NEW		
15:00 30 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 15:30~16:15 RYOSUKE			15:00~15:45 KIMI・YUSHI AKANE・RIKA LES MILLS SH'BAM シバム NEW	15:00~16:00 TAKA&NISSY 定員10名 ヤマナボディ ローリング 別途500円 	
16:00 30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 16:30~17:30 YUSSY RYOSUKE			16:00~16:45 YUKKY LES MILLS TONE NEW	ヤマナボディローリング 専用のボールを使って、骨を正しい位置に戻し、筋肉に本来の長さとしなやかさを取り戻す。ニューヨーグ発祥のボディワーク。日々の体の痛みや凝りにパフォーマンス向上に、大きな効果があります。	
17:00 30 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 17:40~18:40 KIMI・YUSHI YUKKY			17:00~17:30 KIMI・YUSHI LES MILLS BODYJAM TEC ボディジャムテック NEW		
18:00 30 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 17:40~18:40 KIMI・YUSHI YUKKY					
19:00					

営業時間 10:30~18:00

営業時間 11:30~19:00

11:00
30
12:00
30
13:00
30
14:00
30
15:00
30
16:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00

○マンスリー会員様、夏季お盆期間中の月会費内ご利用範囲について

◆9/16(月)、23(月)は、【祝日営業】として、All・Weekend会員様は、月会費内にご利用いただけます。DAY、Night会員様は別途ピックアップ会員価格(下記参照)でご利用いただけます。CYCLE会員様も別途ピックアップ会員価格でレギュラークラスにご参加頂けます。※グリット及び、別途追加料金の記載があるプログラムは追加料金が必要です。当日フロントでお支払いください。

○ピックアップ会員様ご案内

※9/23は1DAYはご利用頂けません(16日は1DAY利用可)[プリペイドカードはご利用頂けます。]
※Pickup会員様ご利用価格(全て税抜)/回
・レギュラークラス→60分:2000円 45分:1500円 30分:1000円 ・GRITシリーズ →30分:1000円
・CYCLEシリーズ →THETRIP:2000円 RPM:1500円 SPRINT:1000円 バーチャルRPM:500円
※別途500円(税抜)と記載のあるプログラムは、上記に+追加料金が必要です。併せてフロントでお支払いください。

○レッスン予約について

- ・参加ご予約はご希望のレッスンが実施される日付より13日前の0時(日付が変わる時間)より、会員専用WEB予約サイトからご予約可能です。※通常レッスンをご予約されるのと同じサイトです。
- ・ご予約方法、キャンセルにつきましても通常通りでございます。
- ・WEBでのご予約は該当レッスンの前日までとなります。
- ・当日に参加ご希望の方は、お電話、または直接施設にお越し頂き、レッスンの空き状況をご確認ください。※会員番号をお持ちでない方(ビジター・体験)のご予約は、参加ご希望のレッスンの6日前より、お電話にて可能となります。※既に定員に達している場合はご予約いただけませんのでご了承願います。

○定員について

「Studio1」・・・BODYPUMP・CXWORX・BODYSTEP・BARRE 30名 /その他 45名
「Studio2」・・・GRITシリーズ 10名 /BODYBALANCE・BARRE・CXWORX 15名
○各レッスンに関しまして担当インストラクター変更、及び休講する場合がございます。予めご了承ください。
○60分のクラスでは「SMART START」を採用しています。
プログラムの途中退場が可能なシステムです。※インストラクターの指示に従っていただきます。

バイクルーム、空き時間はバーチャルRPMご利用頂けます。
お気軽にスタッフにお声かけください。

お問い合わせはコチラまで

Tel:06-6563-7030

